

معنا درمانی به شیوه گروهی

مریم کشاوری

سرشناسه	کشوری، مریم، ۱۳۴۷-
عنوان و نام پدیدآور	معنا درمانی به شیوه گروهی / مریم کشاوری، پانته آاوجانی؛
مشخصات نشر	ویراستار پیمان عباد
مشخصات ظاهری	موسسه اندیشه کامیاب ایرانیان ۱۳۹۶.
شابک	۸۶ص.
وضعیت فهرست نویسی	۴-۴۶-۸۶۴۶-۶۰۰-۹۷۸: ۱۰۰۰۰۰ ریال
یادداشت	فیپا:
موضوع	کتابنامه: ص. {۸۱} - ۸۶
موضوع	معنا درمانی
رده بندی - کتره	logotherapy:
رده بندی دیویی	۱۳۹۶ ک۵م/۸۹/۴۸۹ RC
شماره کتابشناسی	۶۱۶/۸۹۱۴:
	۴۹۱۷۸۳۰

عنوان کتاب	معنا درمانی به شیوه گروهی
ناشر	موسسه فرهنگی انتشاراتی اندیشه کامیاب ایرانیان
دفتر انتشارات	بهران - خ اندراب - پیچ شمیران - خ نور محمدی - پلاک ۳۷- واحد ۱ - ۷۷۴۴۱ - Email:e_a_kamyab@yahoo.com
مؤلف	مریم کشاوری، پانته آاوجانی
ویراستار	پیمان عباد
مدیر تولید	موسسه آموزشی خوارزمی
صفحه آرا	الهام کسایی پور
طراح جلد	مریم ارشادی
شمارگان	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	اول، ۱۳۹۶
چاپ و صحافی	موسسه آموزشی خوارزمی
ناظر چاپ	عباس کسایی پور، پژمان عباد
قیمت	۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۴-۴۶-۸۶۴۶-۶۰۰-۹۷۸
ISBN:978-600-8646-46-4

مقدمه

به نظر می رسد که رشد آدمی تمام طول عمر او را در بر می گیرد و به خصوص حوادث مهم زندگی تأثیرات بزرگی را بر رشد وی به جای می گذارد. در جریان این تحولات تغییرات زیستی، رفتاری و اجتماعی در تعامل با مقتضیات فرهنگی و تاریخی به شکل گیری تجارب جدید منجر می شود. پدیده های روانی مانند روابط عاطفی، احساس خود و حافظه از همان آغاز کودکی تا دوره پیری در نتیجه تغییرات زیستی، شناختی و اجتماعی شکل می گیرند. چگونگی و زمان وقایع مهم زندگی نظیر ورود به مدرسه، استقلال از خانواده، آغاز ریش رفتن و بازنشستگی تأثیرات خود را بر جریان رشد فردی به جای می گذارند. دو امر بسیار مهم - دشوار از امور رشد و تکاملی دوران پیری به جنبه هایی مربوط می شوند که مختصراً برای همه بزرگسالان مهم هستند: کار و زندگی خانوادگی. اشخاص سالخورده در این جنبه با طیفی از مسائل سازشی مواجه می شوند چنانکه احتمالاً در گذشته خود با بعضی از آنها مواجه بوده اند. اما در این دوره از جهات متعدد بی مانند هستند. مثلاً نه تنها باید با شرایط کاری سازگار شود بلکه باید با این واقعیت هم بسازند که سودمندی آنها به سبب سالمند شدن کمتر شده است و در نتیجه، شأن و مقام آنها در گروه کار کاهش یافته است. از این گذشته، اشخاص سالمند، مختصراً پس از پیری، با مشکلاتی جهت سازش با بازنشستگی مواجهند. پدیده بازنشستگی فرآیندی چند بعدی است که تابع ویژگیهای گروهی، ملی و پیوند های فرهنگی بوده و بستگی به خصوصیات فردی و شرایط زمانی و مکانی دارد. واکنش های عاطفی نسبت به این پدیده و درک های آن دارای جنبه های متغیر فردی، ابعاد وسیع اجتماعی و عمومی است. بازنشستگی یعنی جدا شدن فرد از نقشی که سال های متممادی داشته است و در قالب جدیدی درآمدن، چون سالک معمولاً با نقش جدید آشنایی ندارد دچار سرگردانی و اضطراب شده و برخلاف آنچه از بازنشستگی به عنوان شروع آزادی تصور می شود، سالمند خود را بیش از پیش افسرده می یابد؛ که این موضوع از لحاظ روانی و جسمی تأثیر فراوانی بر کیفیت زندگی او خواهد گذاشت. گاهی مردان سالمند، بازنشستگی را نوعی از کارافتادگی و انزوای اجتماعی تلقی می کنند و طبیعتاً با شروع بازنشستگی دچار خلاء روانی می شوند. روانشناسان هستی گرا دیگر به شناخت نشانه های مرضی و پاتولوژیک آن گونه که فروید و پیروانش توجه داشتند، علاقه ای نشان نمی دهند. بلکه تلاش و نیروی خود را متوجه شناخت شکوه هایی نظیر احساس

تنهایی و انزوا، سرگردانی و بی‌تکلیفی، احساس پوچی و بیهودگی می‌کنند. به گفته ی فرانکل (۱۹۹۷) "امروز بیماران غالباً" از بی معنایی و پوچی و بی هدفی زندگی شکایت دارند و در این «خلاء هستی» است که خستگی‌ها، بی حالی‌ها، افسردگی‌ها، ناامیدی‌ها و بی قراری‌ها ظاهر می‌شوند. سالخوردگان در جامعه‌ای که ثروت ارزش باشد بیچاره‌اند، در جامعه‌ای که به تحصیلات ارزش می‌دهند، بی سواد یا کم سواد به شمار می‌آیند، در جامعه‌ای که سرمایه‌گذاری عظیمی بر بازده آینده انسانها مثل تحصیلات شده است سن آنها برای این سرمایه‌گذاری خیلی زیاد است. بنابراین ارزش‌های ما فشار سنگین بر طبقه سالخورده جامعه تحمیل می‌کند. پس یک تعادل برقرار می‌شود: بازنشستگی برابر با کهنگی هر از نظر عملکردهای اجتماعی و هم از نظر ادراک خویشتن که این موضوع می‌تواند از دید به زندگی بازنشستگان را تحت شعاع قرار دهد. یکی از رویدادهای مهم دوران پیری، بازنشستگی است. بازنشسته شدن به منزله‌ی کار نکردن نیست، بلکه می‌تواند مشکلات متعددی را به همراه داشته باشد. گاهی پس از بازنشستگی از میزان درآمد فرد کاسته می‌شود، هویت اجتماعی تغییر می‌کند، مقام اجتماعی‌اش شکل دیگری می‌یابد و درموردی برنامه‌های زندگی به هم می‌ریزد. فرد دگرگون می‌شود. بازنشستگی به انحای مختلفی عزت نفس و احترام به خود کمتر بازنشستگان را تهدید می‌کند. بازنشستگی فرصت‌های معمولی را برای تماس‌های اجتماعی، همکاران، مراجعان و مشتریان و وابستگی و عضویت در گروه‌های حرفه‌ای و شغلی یا انجمن‌ها و اصناف را کاهش می‌دهد و گاه قطع می‌کند. آمارها حاکی از آن است که در اروپای غربی میزان خودکشی مردان پس از ورود به بازنشستگی افزایش می‌یابد. بررسی‌های دکتر ریچاردسون (۱۹۸۵) این است که خودکشی سالخوردگان با عواملی مانند تنها زندگی کردن، احساس تنهایی و خلاء عدم اشتغال در رابطه است. در ایران براساس آخرین آمار سرشماری کشور (۱۳۸۵) جمعیت سالمندان بالای ۶۰ سال نزدیک به ۴ میلیون نفر بوده است. گروهی از این جمعیت سال‌ها در بازارهای غیررسمی بخش دولتی بودند که اکنون به مرحله بازنشستگی رسیده‌اند. بازنشستگان در عایسه با دیگران عموماً از وقت آزاد بیشتری برخوردارند و گذران این وقت آزاد برای آنان اگر به صورت مفید و رضایت بخش نباشد عمدتاً کسالت، افسردگی و ناامیدی به دنبال خواهد داشت. یکی از تصمیم‌های مهم زندگی انسان، انتخاب شغل است و خشنودی از شغل، پیش‌بین مهمی برای طول عمر محسوب می‌گردد. از آن جا که کار به عنوان یک انگیزه در انسان وجود دارد و کار کردن جزء جوهره انسان تلقی می‌شود در واقع انسان با کار معنا پیدا می‌کند و بدون کار احساس هویت را از دست خواهد داد لذا از دست دادن کار و بدنبال آن بازنشستگی می‌تواند نوعی پوچی و احساس ناامیدی را در فرد بازنشسته ایجاد کند. پیر شدن با خود یک

سری تغییرات قطعی را به همراه می آورد که فراتر از مسئله زمان و عمر می باشد. حوادثی نظیر ترک کردن خانه توسط فرزندان، مرگ یکی از همسران، معلولیت، بازنشستگی، کم شدن روابط اجتماعی و سازگار شدن با زندگی جدید که موضوع آسانی نیست و بستگی به شخصیت، خانواده و منابع اجتماعی که سالمندان در اختیار دارند می تواند باعث ایجاد تجربه احساس تنهایی در پیران شود. لوکاس وهیرش معنا درمانی را یک نظام فلسفی - روان شناختی می دانند که به بیماران کمک می کند تا به رغم سوگ و ناامیدی برآز دست رفته ها تمرکز نکنند بلکه در جستجوی معنا باشند. زندگی از نگاه معنا درمانی تحت هر شرایطی معنا دار است، افراد با اراده ای معطوف به معنا برانگیخته می شوند و انسان دارای اراده آزاد است. براین اساس آیا معنا درمانی به شیوه گروهی بر افزایش امید به زندگی و کاهش احساس تنهایی مردان بازنشسته موثر است؟

۵	 مقدمه
۱۱	 فصل اول
۱۱	 درمان وجودی
۱۲	 نظریه معنادرمانی
۱۳	 قوانین درمان معنادرمانی
۱۴	 نظریه معنی، درمانی ویکتور فرانکل
۱۶	 پیشنهاد برای جستجوی معنا
۱۷	 اضطراب
۲۰	 مداخله درمانی در نظریه معنا درمانی
۲۰	 آموزش اهمیت قبول مسئولیت برای معنا
۲۰	 کمک به مراجعان برای گوش دادن به پای وجدان
۲۱	 پرسش از مراجعان درباره معنا
۲۱	 چشم اندازهای وسیع در مورد منابع معنا
۲۱	 ایجاد معنی زندگی از طریق روش آموزش سقراطی
۲۱	 استخراج معنا از طریق نمایش
۲۲	 پیشنهاد معنا
۲۲	 تجزیه و تحلیل رویا
۲۳	 توضیح دادن
۲۳	 به کارگیری تشبیهات
۲۳	 قصد متضاد(متناقض)
۲۳	 کاربرد معنادرمانی در سالمندان
۲۷	 فصل دوم
۲۷	 روان درمانی و مشاوره گروهی
۲۸	 تعریف گروه و مشاوره گروهی
۲۹	 اهداف مشاوره گروهی
۳۱	 انتخاب اعضای گروه
۳۱	 مراحل مشاوره گروهی
۳۳	 گروه درمانی وجودگرا

۳۳	مرگ و زندگی.....
۳۳	آزادی، مسئولیت و انتخاب.....
۳۴	انزوا و عشق ورزیدن.....
۳۵	معنا و بی معنایی.....
۳۷	فصل سوم
۳۷	احساس تنهایی.....
۳۷	تعریف احساس تنهایی.....
۳۸	نظریات مربوط به احساس تنهایی.....
۳۸	نظریه فروم.....
۴۰	نظریه اروین.....
۴۱	نظریه مازا.....
۴۳	فصل چهارم
۴۳	نظریه های جدیدتر بار احساس تنهایی.....
۴۷	مبنای اگزستانسیالیسم.....
۴۸	تفاوت های تنها بودن و احساس تنهایی.....
۵۰	دلایل احساس تنهایی.....
۵۰	رویکرد ها نسبت به احساس تنهایی.....
۵۰	رویکرد روان تحلیلی.....
۵۱	رویکرد نیازهای اجتماعی.....
۵۲	رویکرد وجودگرایی.....
۵۲	رویکرد شناختی.....
۵۲	تنهایی در پیران.....
۵۵	فصل پنجم
۵۵	امید.....
۵۶	نظریه امید.....
۵۷	تعریف امید.....
۵۸	اهداف.....
۵۸	راه های تفکر.....
۵۹	کارگزار فکر.....
۶۰	نا امیدی.....
۶۱	از امید و معنا تا ناامیدی و بی معنایی در زندگی.....

۶۶	امید و یأس از دیدگاه اسلام
۶۹	فصل ششم
۶۹	بازنشستگی
۷۰	تعاریف بازنشستگی
۷۰	تأثیر پایگاه اجتماعی
۷۱	تئوری های بازنشستگی
۷۱	تئوری نقش و ایفاء
۷۲	تئوری رهایی از قیود یا فراغت
۷۲	تئوری فعالیت و کار
۷۳	تئوری مدرنیت و اتصال
۷۴	تئوری بحران
۷۵	مراحل بازنشستگی
۷۷	فصل هفتم
۷۷	مطالعات داخل کشور
۷۸	مطالعات خارج از کشور
۸۱	منابع و مأخذ
۸۱	منابع
۸۱	منابع فارسی
۸۳	منابع غیر فارسی